

**ERQ - Russian**  
(Gross, John, 2003)  
Translated by Maria A. Padun (maria\_padun@inbox.ru)

Мы хотели бы задать Вам несколько вопросов, касающихся Вашей эмоциональной жизни. В частности, нас интересует то, каким образом Вы контролируете (регулируете) свои эмоции (или управляете ими). Вопросы, приведенные ниже, касаются двух различных аспектов Вашей эмоциональной жизни. Один из них – это эмоциональные переживания (т.е. то, что Вы переживаете внутри себя). Другой аспект касается эмоциональной экспрессии, т.е. того, как Вы выражаете свои эмоции в речи или поведении.

Несмотря на то, что некоторые из нижеследующих вопросов могут показаться Вам похожими, они имеют разный смысл.

Отвечая на вопросы, пожалуйста, используйте следующую шкалу:

1 -----	2 -----	3 -----	4 -----	5 -----	6 -----	7 -----
<b>Абсолютно не согласен</b>			<b>Нейтрально</b>			<b>Полностью согласен</b>

1. \_\_\_\_ Когда я хочу испытывать больше *положительных* эмоций (таких, как радость), я стараюсь *изменить содержание своих мыслей*.
2. \_\_\_\_ Я держу свои эмоции при себе.
3. \_\_\_\_ Когда я хочу испытывать меньше *негативных* эмоций (таких, как печаль или гнев), я стараюсь *изменить содержание своих мыслей*.
4. \_\_\_\_ Если я переживаю *положительные* эмоции, то стараюсь не показывать их другим.
5. \_\_\_\_ Когда я сталкиваюсь со стрессовой ситуацией, я заставляю себя *думать о ней* таким образом, чтобы это помогло мне успокоиться.
6. \_\_\_\_ Я контролирую свои эмоции благодаря тому, что *не выражаю их* вовне.
7. \_\_\_\_ Когда я хочу испытать больше *положительных* эмоций, я стараюсь *взглянуть на ситуацию с другой стороны*.
8. \_\_\_\_ Я контролирую свои эмоции, *изменяя образ мыслей* относительно ситуации, в которой я нахожусь.
9. \_\_\_\_ Когда я переживаю *негативные* эмоции, я обязательно стараюсь скрыть их.
10. \_\_\_\_ Если я хочу снизить интенсивность *негативных* эмоций, то стараюсь *по-другому думать* о сложившейся ситуации.